



Najvhodnejší nápoj pre deti je voda, na spestrenie pitného režimu im môžete ponúknuť nesladený bylinkový či ovocný čaj alebo nesýtenú minerálnu vodu. Dôležité je, aby mali zdravé nápoje k dispozícii počas celého dňa.

„Dodržiavanie správneho pitného režimu je jedna z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Platí to aj pre deti,“ hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA, vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

„Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batoľaťa 120 ml/kg, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml/kg, v školskom veku 70 ml/kg, neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jan a Hamade.

Pripomína, že veľmi dôležité je aj dodržiavanie približne rovnakých časových intervalov. **„Najmä u dojčiat a malých detí, ktoré nevedia vyjadriť pocit smädu. Staršie deti zasa často v zápale hry smäd potláčajú, preto je nevyhnutné vytvoriť doma i v školách a v zariadeniach pre deti a mládež podmienky na to, aby mali tekutiny k dispozícii počas celého dňa. Striktne určiť, kedy musí dieťa piť, však prakticky nie je možné. Príjem tekutín závisí od mnohých faktorov, napríklad od telesnej konštitúcie, podnebia, ročného**

obdobia, fyzickej či psychickej aktivity,“
hovorí odborníčka.

Sladené nápoje škodia

V škôlkach sa pri podávaní nápojov deťom riadia materiálno-spotrebnými normami a receptúrami pre školské stravovanie. **„V nich je podrobne uvedené aj nutričné zloženie nápoja. V rámci stravovania detí je nápoj podávaný tak, aby kompletná receptúra každého menu zodpovedala odporúčaným výživovým dávkam pre jednotlivé vekové skupiny,**“
povedala docentka Jana Hamade.

Pre to, aby si deti osvojili správne stravovacie návyky a optimálny pitný režim, je najvhodnejšie preferovať čistú pitnú vodu z vodovodu. **„Môže byť i ochutená citrónom či bylinkami, pre spestrenie pitného režimu možno jednorazovo denne ponúknuť deťom aj nesladený čaj, ovocný, bylinkový, alebo nesýtenú minerálnu vodu. Nevhodné sú silne mineralizované vody sýtené oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, nápoje s umelými sladidlami, s obsahom chinínu alebo kofeínu,**“
zdôrazňuje odborníčka. Ich pravidelné pitie môže prispievať k vzniku zubného kazu i k rozvíjaniu chronických neprenosných ochorení v dospelosti – diabetu, k obezite, či ochoreniam srdcovocievneho a pohybového systému.

V posledných rokoch si mnohí tínedžeri obľúbili energetické nápoje. Lekárka však varuje: **„Obsahujú psychostimulačné látky - napríklad kofeín, taurín, guaranu, karnitín a inozitol.“** Kofeín má na organizmus mladého človeka mnoho nežiaducich účinkov, dokáže extrémne stimulovať centrálny nervový i kardiovaskulárny systém, má výrazný močopudný účinok. Dôsledkom pravidelnej konzumácie energetických nápojov môže byť nespavosť, búšenie srdca, prípadne zvýšenie najmä systolického krvného tlaku. Ďalšou látkou, obsiahnutou v energetických nápojoch, je aminokyselina taurín. Jej konzumácia môže spôsobovať hnačku, útlm centrálného mozgového systému alebo poruchy krátkodobej pamäte. Podobné nežiaduce účinky majú i guarana a inozitol.

„Na európskej úrovni doposiaľ nie sú stanovené najvyššie prípustné množstvá kofeínu, taurínu, karnitínu a inozitolu v potravinách, vrátane nápojov. Vzhľadom na to sa u nás

na základe stanovísk renomovaných inštitúcií zaoberajúcich sa hodnotením rizika z potravín, považuje za bezpečné množstvo kofeínu 320 mg/l, taurínu 4000 mg/l a inozitolu 200 mg/l a v prípade karnitínu 900 mg/l v energetickom nápoji. V prípade guarany sa bezpečné množstvo odvíja od celkového množstva kofeínu, ktoré výrobok obsahuje,“ vysvetľuje docentka Jana Hamade.

Viacere štúdie dali pitie energetických nápojov do súvislosti s častými bolesťami hlavy, žalúdka, celkovou podráždenosťou a únavou.

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR